



TRIATLÓ PICORNELL		
DATA	6	07-septembre - 13-septembre
SEMANA		
PROFUNDITAT		CONSTRUCCIÓ
MICROCICLES		REGES CÀRREGA
Objectiu:		

NIVELL DE CÀRREGA	VOLUM SETMANA										
	N	B	R	1	2	3	4	5	6	7	TOTAL
N	1			1.000	0	1.000	0	0	0	0	2.000
B		1		0	0	0	0	0	0	0	0
R			1	0	0	0	0	0	0	0	0
1				0	0	0	0	0	0	0	0
2				0	0	0	0	0	0	0	0
3				0	0	0	0	0	0	0	0
4				0	0	0	0	0	0	0	0
5				0	0	0	0	0	0	0	0
6				0	0	0	0	0	0	0	0
7				0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	1	1	1	1.000	0	1.000	0	0	0	0	2.000



NATACIÓ	
AEL-PEUS-TÈCNICA	
400 (25recobro subaq + 25bil + 25peus + 25esq)	400
8x50ALETES/15" (25peus lateral + 25suau tocar aixella)	400
400pb (25 recorbro subaquàtic + 25bil)	400
8x50aletes/15" (25peus dofi SUBAQUÀTIC + 25esq)	400
400pb+ 1 pala (200 E + 200 D)	400
8x25 ritme T100 començant desde for aigua	400
100suau	100

BICI	
FORÇA	
FORÇA GENERAL dia 1--x2 (prioritzar velocitat, no pes)	

RUNNING	
0	

TEMPS TOTAL [h:min] 1:00:00 DIST. TOTAL 2.500

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0,0

OBSERVACIONS

NATACIÓ	
0	

BICI	
opcional 1h30-2h suau	
opcional...	
1h30'-2h bici suau	
agilitat de cames sota R2-sota 65%	

RUNNING	
50 REGE	
40'REGENERATIUS !!!	
mobilitat general	
llençaments cames + 5 acceleracions 80m	

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 1:00:00 DIST. TOTAL 12,0

OBSERVACIONS

NATACIÓ	
AEM extensiu	
ALETES!!! 400 (25punt mort + 25peus variat) + 200snorkel-pb	600
2x300prog cada 100/30" (R2 aR4)	600
400 1pala+1aleta bfi (canvi als 200)	400
3x200mig R3-R4 (113 pales/30")	600
200suau	200

BICI	
10x1'Uana + 2x7'Uana	
2h	
30' escalfament	
10x1' R4 105-110%/1'suau	
10-15' suau	
2x7' R4 100-105% /3'suau	
resta agilitat cames	

RUNNING	
0	

TEMPS TOTAL [h:min] 1:00:00 DIST. TOTAL 2.400

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 2:00:00 DIST. TOTAL 55

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0,0

OBSERVACIONS

NATACIÓ	
0	

BICI	
0	

RUNNING	
10x45" pujades Uana	
20' escalf + PLIO escales/grades + 5 pujades 30m sprint/45"	
5x45" pujades Uana ritme 10k/baixant trote	
R:4'	
5x45" pujades Uana ritme 10k/baixant trote	
R:4'	
10'-20' rodatge suau	

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 1:15:00 DIST. TOTAL 9,0

OBSERVACIONS

NATACIÓ	
(velocitat)	
200bil + 200estils papallona 1 braç + 200 (25peus+25bil)	600
400snorkel+pales (25 1 braç + 25 normal)	400
16x25/10" (1.suau / 2. suau / 2. mig / 3. max)	400
400 1aleta + 1 pala costat contari (200 cada costat)	400
16x25/10" (1.suau / 2. suau / 2. mig / 3. max)	400
200suau	200

BICI	
0	

RUNNING	
1h15-1h30' prog ael-aem	
1h15'-1h30' rodatge aeròbic suau	
60-70%	

TEMPS TOTAL [h:min] 1:00:00 DIST. TOTAL 2.400

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 1:15:00 DIST. TOTAL 16,0

OBSERVACIONS

NATACIÓ	
0	

BICI	
SORTIDA EXTENSIVA AERÒBIC LLEUGER	
3-4H SORTIDA EXTENSIVA SUAU	
AERÒBIC LLEUGER- PLA VARIAT	
R2/55-70%	
INCLoure BLOC DE 30' FORTS AMB RELLEUS	

RUNNING	
0	

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 4:00:00 DIST. TOTAL 110

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0,0

OBSERVACIONS

NATACIÓ	
0	

BICI	
2h 5x5' subVO2MAX	
2H	
30' escalfament + 4 acceleracions 30"/2' + 5'suau	
5x5' R4-R5/ 110-115% / 5'suau	
resta suau	
+	
T2: 30' prog de 60a80% + 10' suau	

RUNNING	
+T2: 30' prog aem	

TEMPS TOTAL [h:min] 0:00:00 DIST. TOTAL 0

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 2:00:00 DIST. TOTAL 60

OBSERVACIONS

TEMPS TOTAL [h:min] 0:40:00 DIST. TOTAL 8,0

OBSERVACIONS